



עופרה מירון-לכטר

פסיכולוגית קלינית. נולדתי בת"א, למדתי בחיפה, שהיתי כמה שנים באנגליה, ועכשיו אני חיה ועובדת בקריית טבעון.

את התואר השני למדתי באוניברסיטת חיפה, שם זכיתי להכשרה פסיכו-דינמית, ולמדתי לטפל בילדים ומבוגרים. כמה שנים אחר-כך, במהלך ההתמחות, החלטתי לשנות כיוון וללמוד את הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. בהדרגה, כשאני נעזרת בהדרכות ובקורסים, למדתי איך להיות מטפלת קוגניטיבית-התנהגותית לאנשים (וגם לילדים) הסובלים מדיכאון, חרדה והפרעות כפייתיות. אני לומדת עד היום.

בשבע השנים האחרונות יש לי קליניקה פרטית, וזו עיקר עבודתי. ככל שעוברות השנים, אני מבינה יותר את הזרמים השונים, ההבדלים, המחלוקות וכמובן גם את המשותף לכל הזרמים המכונים יחד "טיפול קוגניטיבי-התנהגותי". בין השאר, אני לומדת את מדיטצית הקשיבות, ואיך אפשר לשלב אותה בתוך הטיפול.

בשנתיים האחרונות, במהלך השהות שלי באנגליה, כתבתי יחד עם ד"ר ניר עישר ספר לטיפול-עצמי בחרדה. הספר מבוסס בעיקר על הגישה ההתנהגותית. מבחינתי, הוצאתו לאור (בימים אלו) היא הגשמת חלום. הספר נקרא "להפחיד את הפחד".

בתוכנית ההכשרה עופרה תלמד טיפול קוגניטיבי עפ"י אהרון בק וטיפול התנהגותי.